

MinutoBasket

magazine

Abril 2010

issue nº 4



Revista digital independiente

LIGA
MUNICIPAL DE
FUENLABRADA:

Pronóstico para el
play-off por el título

La entrevista ABC
con Santi

Sala de Honor de
MinutoBasket:
Antonio Herrera
Díaz

Un poco de
Historia:
Orígenes del Baloncesto



MinutoBasket magazine

Muro

Información

Fotos

Foros

+

Hazte fan de MinutoBasket magazine en Facebook

Adjuntar:



Compartir

Opciones

Admiradores

6 de 288 admiradores Ver todos



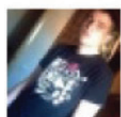
Krys



Eduardo



Irene



Sergio



Hortensia



Diego



MinutoBasket magazine



MinutoBasket magazine ya está en Facebook

minutobasketmagazine.blogspot.com

Ya puedes tener en facebook todas las actualizaciones de el blog MinutoBasket magazine y la publicación de la revista en tu prpio Facebook. Hazte fan ya!

Hace un minuto aproximadamente · Comentar · Me gusta · Compartir



MinutoBasket magazine



Número 2 de MinutoBasket magazine

minutobasketmagazine.blogspot.com

Después de el éxito rotundo que arropan a nuestros dos números anteriores, nos complace anunciar que la próxima publicación verá la luz el día 2 de Enero del año que viene. En ella conoceremos a José Manuel ...

El dom a las 18:15



MinutoBasket magazine



Clasificaciones de las jornadas

minutobasketmagazine.blogspot.com

CADA SEMANA, TODAS las Clasificaciones de las jornadas de la liga municipal de FUENLABRADA, las tenéis en nuestro blog.

18 de diciembre a las 8:34

Hazte admirador



equipo

Dirección:

Juan R. Luis

(juanluiser@gmail.com)

Co-dirección:

Miguel Viedma

(mvg7492@gmail.com)

Fotografía y Diseño:

Juan R. Luis

(juanluiser@gmail.com)

Editores:

Pablo Romero

Carlos Loma

Colaboradores:

Raúl Viedma

Jacobo Rogado

Diego Chapinal Heras

Miguel Ángel Hernández

Onofre Mambrilla Vega

Huss tb

Juan C. Viedma

Agradecimiento: César L. Díaz

<http://minutobasketmagazine.blogspot.com>www.minutobasket.es

Contacto: minutobasketmagazine@gmail.com

ISSN 1989-7308



foto portada: Juan R. Luis

editorial

Muchos piensan que llegar al éxito es conseguir la meta más alta que existe. Llegar a la cima puede implicar que, tras ella, exista una cuesta abajo y no somos conscientes de esto hasta que realmente apreciamos que se está acercando. Considerar un pequeño propósito personal como la gran línea de llegada es la manera de percatarse de que peldaño a peldaño se sube más fácilmente.

En *MinutoBasket* magazine tenemos ese propósito. Cada visita, cada comentario, cada propuesta cuenta para nosotros como un escalón más en nuestra pirámide personal. No nos inquietamos por ninguna meta que no hayamos conseguido ya. Estamos orgullosos de ser la primera revista independiente dedicada a este gran deporte y de llegar a todos vosotros que nos leéis cada mes.

Juan R. Luis

minutobasketmagazine@gmail.com

Sumario

EDITORIAL

PÁG 3

BALONCESTO AL DÍA:

LIGA MUNICIPAL DE FUENLABRADA:

PRONÓSTICO PARA EL PLAY-OFF POR EL TÍTULO

PÁG 4

LA PREVIA. AYUDA EN ACCIÓN FUENLABRADA:

BUSCANDO LA TRANQUILIDAD

PÁG 8

24 SEGUNDOS

PÁG 9

MEDICINA DEPORTIVA: SÍNCOPE Y MUERTE SÚBITA

PARTE II

PÁG 10

LA ENTREVISTA ABC CON SANTI

PÁG 12

UN POCO DE HISTORIA:

ORÍGENES DEL BALONCESTO

PÁG 15

SALA DE HONOR DE MINUTOBASKET:

ANTONIO HERRERA DÍAZ

PÁG 18

5 DE 5 CON FRANCISCO J. RUBIALES LÓPEZ

PÁG 22

Baloncesto al día

Hablamos sobre :



LIGA MUNICIPAL DE FUENLABRADA: Pronósticos para el Play-off por el título

En este número nos centraremos en la lucha por los ocho primeros puestos de cada grupo, podemos llamarlo lucha por el título o por el ascenso, cualquier acepción en este caso es válida, salvo en el primer grupo.

Con un simple vistazo a las clasificaciones podemos observar como en los cuatro grupos que conforman la competición, la tónica es la misma, los dos primeros puestos bastante claros y a partir del tercero empieza lo que podemos considerar: batalla por la posición.



GRUPO 1:

¿JUGONES Y MÁS DEPORTE, CRUCES ASEQUIBLES?

Vanderblu: líder muy sólido, si bien muestra altibajos en su juego cosa que no ocurrió en la primera vuelta. Como nota positiva, vengaron su derrota contra **San Velimir**, ganándoles de 20 puntos, es el rival a evitar por parte de todos los demás equipos. No tendrán un cruce fácil en primera ronda, seguramente se enfrenten o a **Nile** o a **Saconia**, que creo ocuparán la octava plaza al final de la temporada regular. *Finalistas.*

Fuyma.com: empezaron la temporada muy irregulares perdiendo partidos contra los rivales más duros del grupo pero lo han arreglado en la segunda vuelta, afianzándose en la segunda posición, les tocara jugar con **Saconia**, **Nile** o **San Velimir**, no se pueden confiar o quizás caigan antes de tiempo. *Finalistas.*

Mas Deporte: equipo muy lastrado por las bajas que tendrán para el resto de la temporada, se han quedado sin juego interior, de momento han caído contra **Loranca** y el partido contra **San Velimir** es crucial para ambos equipos, determinará como lleguen a play-off, de momento, en mi opinión son más asequibles que hace 3 semanas. *Caen en primera ronda*

Loranca: esta posición dependerá de lo que hagan frente a rivales directos como **Jugones** o **San Velimir**, creo que tienen un colchón suficiente, lo negativo es que se la juegan de acabar así contra el líder, y van cerca de cinco años sin ganarles. *Semifinalistas*

Jugones: les salva la primera vuelta, estas semanas han acusado las bajas de sus bases y han ido pocos a jugar, han perdido contra los tres primeros, creo que *no pasaran la primera ronda* de play-off aunque nadie les discutirá que la temporada que están haciendo es cuanto menos, brillante.

San Velimir: otro equipo que entra por primera vez en play-off, seguramente se crucen con **MasDeporte**,



juegan el día 28 de marzo así que será un buen aperitivo, creo que pueden dar la sorpresa y meterse en semifinales contra el **Fuyma.com**. A fecha de hoy estamos pendientes de conocer el resultado de su partido el día 21/ de marzo. *Semifinalistas*

Nile: equipo que cambia en función de la gente que baje a jugar el domingo, si están todos, pueden ganar la liga, con un par de bajas se quedarán en primera ronda, si consiguen evitar a **Fuyma** puede que incluso pasen a semifinales, una incógnita hasta para ellos mismos. *Caen en primera ronda*

Saconia: las bajas por lesiones y sanciones han lastrado su rendimiento, pierden contra rivales directos y así no hay manera de evitar a los dos primeros, me temo que se enfrentaran al líder, y este año no han conseguido ser muy competitivos contra ellos. *Caen en primera ronda*

GRUPO 2:

¿LLEGARÁ EL BENITO?

Satélites: líder demasiado sólido y ganando con muchísima solvencia todos sus partidos. *Finalistas y campeones casi seguros.*

Losotros: equipo que juega muy rápido, esa es su mayor virtud, pero también su mayor defecto, si no imponen su ritmo de juego lo pasarán mal, todo indica que se la van a jugar con **La Entidad**. *Semifinalistas.*

Pick'n Roll: equipo muy rocoso y sumamente ordenado, conocen sus virtudes y sus defectos, aunque repiten los mismos errores a menudo, aun así su temporada es sobresaliente. *Semifinalistas*

Art-Press: otra temporada para enmarcar, mezcla de veteranía y juventud y, un concepto muy claro de defensa y ataque, mueren y ganan con sus convicciones, *caerán en primeraronda* contra los **Croquets**.

Houston Croquets: equipo que con las bajas se vino abajo, pero solventadas las dificultades por las que pasaron se han vuelto a enchufar, tanto es así, que creo que llegaran a *semifinalistas*, allí esperan los **Satélites**.

Rufranda: equipo que debería estar luchando codo a codo contra **Satélites**, un par de incidentes han hecho que pierdan a **Raúl Amarilla** y con ello opciones de competir de tú a tú con el líder, aun así han completado una buena temporada, *caen en primera ronda*.

Entidad: el 2010 empezó bien para ellos pero, se ha torcido la cosa, de ser segundos han pasado a ser quintos actualmente y que debido a las bajas, caerán hasta el séptimo lugar. *Caen en primera ronda*.

GMV: muy decepcionante su temporada, recién descendidos se esperaba mucho más de ellos, están acusando la irregularidad de sus jugadores claves, *caen en primera ronda* contra **Satélites**, un justo castigo para tan mediocre actuación.

GRUPO 3: TODOS CONTRA GREZHIOS

Grezhios: ¿campeones?

Loranca B: en esta posición se evitan al “coco” hasta la final, así que si el bloque continua funcionando *deberían llegar a la final*, no obstante las semsfinales las jugaran contra los **Blue**, y de momento, el balance en la temporada es 2-0 a su favor.

Fuenlabrada-Blues: no han conseguido ganar ni al primero ni al segundo en todo el año, así que por lógica *deberían caer en semifinales* contra **Loranca**, para mi gusto, los **Blues** tienen un bloque menos compact, pero más talentoso que su rival directo.



Marben: equipo irregular, igual son capaces de complicarle la vida a los **Grezhios** como perder fácil ante **Barrigas**, este último enfrentamiento siembra dudas acerca de sus posibilidades reales, los veo jugando *semifinales*. **Barrigas All-Star:** irregulares como el resto de los equipos que pugnan por play-off, me temo que llegaran a final de temporada en esta quinta posición, lo que les descarta como finalistas. *Caen en primera ronda*.

Zest-Minuto: buena temporada, son por lo que he visto, un equipo bajito y poco físico. La temporada ha ido de menos a más, por lo tanto: felicitarles por el buen trabajo realizad, pero, *caen en primera ronda*.

Colegas: la anarquía al poder, este equipo va a rachas y a tirones continuamente, en el mismo partido son capaces de bordarlo y echarlo todo a perder en 5 minutos, así que mucho me temo que *caen en primera ronda*.

Cartour: dudaba entre ellos y la **Naranja Mecánica**, pero estos son más regulares y sobre todo más altos, aun así de poco servirá, puesto que el octavo en este grupo durara dos partiditos más, *a mitad de mayo podrán seguir a Fernando Alonso sin problemas*.

GRUPO 4: STEUA O HUMANES GESTION. ¡HAGAN SUS APUESTAS!

Humanes Gestión: en este caso al menos hay un equipo que les pueda hacer algo de frente, pero aun así *finalistas y campeones*.

Steaua de Lanjaron: otro equipo procedente del municipio vecino, estos de Leganés han venido fortísimos. A pesar de la ausencia de uno de sus jugadores altos, siguen solventando los partidos con suma facilidad dejando equipos n 15 puntos en un partido (nunca he visto nada igual, en años). *Finalistas*.

Paketes: han bajado el pistón un poco estas últimas semanas por la lesión de uno de sus jugadores más destacados, aun así quedaran terceros lo que les hace evitar al bicho, se la jugaran contra Steaua pero el balance es 0-2, *caen en semifinales*

Folkstergeist: por estas fechas ya han caído contra **Humanes Gestión** de unos 40 puntos, les queda perder contra **Steaua** y ceder el tercer el puesto a los **Paketes**, evidentemente *caen en semifinales*. Ojo que aquí creo que darán la sorpresa y *quedaran al final terceros y serán ellos los que suban directamente al grupo 3*.

La Serna: buena temporada de arranque para estos ilustres veteranos, campeones de la liga en su día. Tras unos añitos sin jugar van a quedar una honrosa quinta posición, por lo visto y por lo que les está costando anotar en todos los partidos *caerán en primera ronda*, pero su actuación merece un notable alto.

Jet Raptors: si quedan sextos, jugaran ante **Paketes**, unos 20 años de media es la diferencia de edad entre ambos equipos y me estoy quedando corto, su temporada es de sobresaliente puesto que, además de ser veteranos, son solo seis jugadores en el equipo, *caerán en primera ronda*, pero espero que vendan muy cara la derrota.

Liechtenstein: podrían haber quedado más arriba, para mí un equipo de muchos altibajos y con una temporada un tanto decepcionante, su irregularidad será castigada con un cruce contra **steaua** o lo que es lo mismo, *se despiden a mitad de mayo*.

G-90: creo que es el único equipo mixto en toda la categoría, pecan de falta de altura y quizás de falta de criterio en algunos momentos claves, de todas formas no creo que superen a la selección por lo tanto, otros que tendrán que esperar al año que viene para estar más arriba. *Caen en primera ronda*. ■

por: Huss tb
Fotos: Juan R. Luis



Hablamos sobre :



Ayuda en Acción Fuenlabrada. La Previa: Buscando la tranquilidad

Si el Fuenlabrada no quiere pasar apuros al final de año debe llegar a las 13 victorias cuanto antes, ya que normalmente es el umbral que separa los puestos de descenso de los que te permiten seguir en ACB. Quedan 8 jornadas, pero con sólo 3 partidos en el Fernando Martín, contra rivales difíciles como: Valladolid, Baskonia o Real Madrid. Por ello el equipo, para conseguir la salvación debe de ser más competitivo en los partidos a domicilio, lo está siendo en los últimos partidos, porque tiene a priori rivales más asequibles de los que tiene en casa.

A continuación intentaré hacer un pequeño análisis de los 4 encuentros que disputará el Ayuda en Acción Fuenlabrada este mes de Abril.

Blancos de Rueda Valladolid: Uno de los equipos revelación de la temporada. A principios de temporada se esperaba de ellos que lucharan por no descender, sin embargo están peleando por meterse entre los 8 primeros. Su gran referencia ofensiva es

Van Lacke. Cuentan también, con dos interiores muy intimidadores como **Battle** y **Barnes**. A pesar de ello, debe ser uno de los partidos marcados en rojo por el Fuenlabrada, para conseguir la victoria, aprovechando el factor cancha. Pronóstico: Victoria

CB Granada: Los últimos partidos a domicilio del Fuenlabrada, se suelen saldar con derrotas. Pero a estas alturas de campeonato el equipo debe concienciarse de

que todos los partidos son importantes, y más, ante un equipo como el Granada, que seguro será uno de los que peleen por no descender. Sus principales armas ofensivas son el americano **Hendrix**, un pívot que está sorprendiendo por su gran dominio bajo los aros, y los exteriores **Hunter** e **Ingles**, dos grandes anotadores que en un día inspirado te pueden hacer mucho daño. Pronóstico: Victoria

Caja Laboral: Partido en el Fernando Martín ante uno de los equipos más fuertes de la liga. Es seguramente el único equipo, este año, que puede relegar de la final a alguno de los dos equipos "futboleros". Probablemente haya perdido potencial con respecto al año pasado tras las bajas de **Prigioni** o **Rakocevic**, pero la explosión este año de San Emeterio y la siempre buena aportación de **Splitter** le permiten seguir siendo un equipo puntero en la ACB y en la Euroliga. Pronóstico: Derrota

Cajasol: Tras mucho tiempo en el que el gasto en

la confección de la plantilla no iba acorde con los resultados a final de temporada, parece que este año han dado con la tecla. De la mano de **Joan Plaza**, han conseguido formar una plantilla muy competitiva capaz de competir contra cualquier rival. Destaca en el equipo el francés **Tariq Kirskey**, que aunque no es un gran anotador, es capaz de hacer un gran partido con apenas meter puntos. Pronóstico: Derrota ■



Foto: Juan R. Luis

- 24 segundos

con Miguel Basket Hernández

- RELEVO GENERACIONAL ?

Hemos visto, en los últimos años, un crecimiento increíble de nuestros entrenadores, clubs, jugadores y evidentemente de nuestra selección. Digamos que se ha recuperado el territorio que en un corto periodo de tiempo, habíamos perdido.

La selección española de baloncesto conquistó, por primera vez en su historia, su primer campeonato de Europa tras imponerse a Serbia y éste nuevo título es la prolongación de los numerosos éxitos que ésta generación lleva cosechando, pero como vivimos en un país que empieza a manifestarse pensando en un próximo relevo generacional, pues la mayoría de esos jugadores parece que empiezan a hacerse mayores, lo que no saben es que lo que están es en plena madurez, y en mi opinión, con un largo recorrido.

Antes veíamos baloncesto por diversión, ahora vemos baloncesto para ver ganar, ansiosos de finales, con el objetivo de conseguir títulos, pensando que ganar fácil es una obligación. **Gasol, Reyes, Cabezas, Navarro, Garbajosa...**, no son más que unos jóvenes "treintañeros" de quien no se debe dudar y a quien nadie debe "echar tierra para futuras sepulturas".

El próximo verano seguirán teniendo un reto difícil, pero no más difícil que todos aquellos retos: mundial, olimpiada, europeo..., donde la racha exitosa y el buen juego siempre les ha acompañado. Es evidente, que algún día se tiene que producir un relevo generacional, pero el futuro de nuestra selección pasa por el más reluciente presente y, es que hoy, en España, el baloncesto no habla de promesas, habla de realidades, y ya no esperamos a que alguien destaque con tan sólo 21 o 22 años, sino que, con esa edad, ya tiene la experiencia de

haber competido a un gran nivel, en una gran liga y con un recorrido deportivo con la mejor de las referencias.

Esperemos no plantearnos cuestiones relacionadas con los cambios, y que cuando estos lleguen, no temamos por dejar nuestro baloncesto en manos de unos "maduros jóvenes" de "veintipocos" años que no harán otra cosa que dar que hablar, como lo hicieron sus antecesores, no del relevo, sino de la continuidad generacional, de los **Rudy Fernández, Ricky Rubio, Carlos Suárez, Víctor Claver, Marc Gasol, Sergio Llull...** y muchos otros nombres que alcanzaran los éxitos que todos esperamos, como hicieron sus antecesores.

Esperemos que, campeones del mundo, subcampeones olímpicos y campeones de Europa, no sea más que el comienzo de un gran curriculum. Está claro que es un logro muy difícil y pudiera parecer irrepetible, pero cada partido y cada torneo son una experiencia distinta y, nuestros jugadores, los que están y los que vendrán, están en una evolución permanente. El objetivo principal de un entrenador es conseguir que su equipo juegue sencillo y eficaz, con esfuerzo y concentración, sólo le falta el material humano, y eso lo tienen y lo tendrán.

Busquemos nuevos retos y sigamos creciendo para seguir siendo mejores. Si además, echamos un vistazo a nuestras categorías inferiores, veremos como, en los últimos europeos, nuestros-as jóvenes, suben, año tras año, a lo mas alto del pódium, asegurando pues, el relevo, no sólo de lo que existe, sino el augurio de que las próximas generaciones aseguraran la calidad de un baloncesto, que justo es reconocer, está viviendo la mejor década de nuestro deporte a nivel de selección, gracias a los que todavía no debemos pensar en sustituir. ■

por: Miguel Ángel Hernández

Medicina Deportiva

Síncope y muerte súbita en deportistas

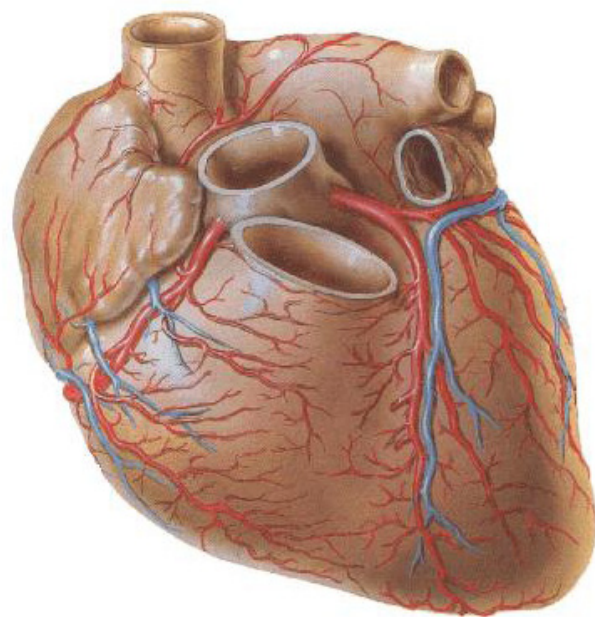
Parte 2

En el anterior artículo, os adelantábamos una introducción y los primeros conceptos sobre la muerte súbita. En esta nueva entrega, veremos, como ya os dijimos, comentar algunas de las causas de la muerte súbita.

Se dice que es muerte súbita, aquella muerte que se produce en menos de una hora del inicio de los síntomas en la persona que lo padece. Supone el 50% de las muertes por causa cardíaca, aunque también puede producirse por otras y, en la mayor parte de los casos, en pacientes con factores de riesgo coronario (cualquier enfermedad, hábito, estado o carácter hereditario familiar de un individuo que pueda poner en riesgo la salud de su corazón en un futuro) y sin enfermedad conocida previa, es decir, como primera y, en la mayoría de los casos, última manifestación de cardiopatía.

No obstante, tienen un mayor riesgo de padecerla pacientes con enfermedad conocida, de ahí que se prohíba la práctica deportiva a aquellos sujetos que han perdido el conocimiento realizando ejercicio, en partidos o en diversas competiciones, (como por ejemplo, el futbolista Rubén de la Red, quién no ha vuelto a pisar el césped de un estadio de fútbol desde que sufriera un síncope años atrás), y sobre todo, en varones con riesgo coronario elevado, eventos isquémicos anteriores (con esto nos referimos a anginas de pecho o a infartos agudos de miocardio), supervivientes de muerte súbita, taquicardia ventricular o fibrilación ventricular, entre otros. Existe sobre todo un mayor riesgo en la taquicardia y en la fibrilación ventricular, esto quiere decir, que se altera el ritmo de contracción de la cavidad del corazón que envía la sangre al organismo. De tal modo, en la taquicardia, latirá más deprisa el ventrículo, por tanto, enviará menos sangre al resto del cuerpo ya que no llegará a llenarse de toda la sangre necesaria y proveniente de las aurículas, habrá una discordancia entre:

llenado y vaciamiento, puesto que antes de que se llene del todo, el ventrículo ya se estará contrayendo y enviando hacia fuera la poca sangre a la que le haya dado tiempo llegar a esta cavidad. En la fibrilación, no llegará a hacer un latido completamente correcto y como en el caso anterior, también irá a un ritmo acelerado y, no se enviará la sangre suficiente que necesitan el resto de los tejidos.



Arterias de el corazón

En el 80% de las muertes súbitas producidas por causas cardíacas, la muerte se produce por arritmias ventriculares malignas, es decir, los dos ejemplos que acabamos de describir arriba (taquicardia y fibrilación ventricular). El 20% restante, se inicia con bradiarritmia, o lo que es lo mismo, con una frecuencia cardíaca muy disminuida que puede ser por distintas causas un poco más complejas, como bloqueos de la conducción auriculo-ventricular, etc, donde (explicado muy por encima, para que os hagáis una idea) encontramos que

el impulso eléctrico que provoca la contracción de las células del miocardio, no llega de un modo correcto a éstas o está interrumpido, por lo que no se produce una contracción normal y, con ello, el corazón latirá más despacio o de una manera anómala. Tanto una causa como la otra desencadenarán en muerte súbita por parada cardiorrespiratoria.

Para evitar la muerte en estos pacientes con parada cardiorrespiratoria, ya sean deportistas o no, debemos cerciorarnos ante todo, previamente, de si ese sujeto verdaderamente está en parada, ya que el paciente estará inconsciente, y además, carecerá de pulsos al intentar palpárselos (lo que indica parada cardíaca) y existirá una ausencia de ventilación (parada respiratoria). Estos síntomas, pueden suceder a la vez, o primero uno y luego el otro, da igual el orden, pero que nos quede claro que con que exista uno, si no se actúa, ese uno llevará a que aparezca el otro y con ello, puede llevar a la muerte del paciente.

Cuando un paciente entra en parada, lo único que nos queda es empezar con maniobras de resucitación cardiopulmonar (RCP), que pueden salvar muchísimas vidas y, además, intentar recuperar el latido del corazón con un desfibrilador. Hoy en día, se están implantando desfibriladores semiautomáticos (DE-SAs) en todos los polideportivos y lugares de máxima afluencia de personas, como centros comerciales, que son muy sencillos de utilizar con la realización de un simple cursillo, junto al de las maniobras de RCP, que creo que son básicos y, que todo el mundo, o al menos la mayoría de las personas, deberíamos conocer, ya que ayudarían a los Servicios de Emergencia a salvar más vidas. Además, cabe denunciar, que aunque en los polideportivos de nuestra ciudad poseemos

desfibriladores semiautomáticos, aún no se han impartido cursillos para que todas las personas encargadas del control de las instalaciones se sepan el protocolo de actuación en estos casos, con lo cual, aunque el uso es muy sencillo y la propia máquina te va ordenando mediante indicaciones de voz, lo que debes hacer en cada momento, muchas personas no se atreverían a utilizarlos y estaríamos, una vez más, en lo mismo de siempre: tenemos recursos pero esos recursos se verían inutilizados por una inadecuada gestión.

Por último, como tratamiento preventivo para evitar la muerte súbita, la mejor defensa de la misma es el tratamiento adecuado de los factores de riesgo coronario y el tratamiento de los pacientes con cardiopatía isquémica (infartos y anginas) con algunos fármacos, así como en deportistas en los que se ha visto alguna afectación, informarle adecuadamente del riesgo que conlleva el que siga con la práctica deportiva y animarle a abandonarla para evitar peligros en su salud. También, en pacientes con un riesgo muy elevado de muerte súbita, está recomendado implantarle un desfibrilador automático interno, que ejercería el mismo papel que el DESA (desfibrilador semiautomático) explicado arriba, pero la descarga eléctrica sería interna, en el momento en el que el aparato detectara cualquier alteración en el ritmo del corazón que pueda llevar a una situación de parada cardiorrespiratoria (que entraría dentro del contexto de síncope) y más tarde, muerte súbita.

Con esto, terminamos esta serie de artículos relacionados con la muerte súbita. Desde la redacción esperamos que os hayan entretenido y os hayáis quedado con al menos, un concepto de por qué se producen este tipo de muertes en el deporte. ■

por: Jacobo Rogado

La ABC

Entrevista

Con Santi

Entrevista: Miguel Viedma
Fotos: Juan R. Luis

Ficha un quinteto ideal para tu equipo de baloncesto.

Con el que juego ahora, es bastante seguro para afrontar la liga, somos: Jaime, Nacho, Richy, Javi y yo. Aunque cualquier otro de mis compañeros lo haría igual o mejor que nosotros.

Gastronomía. ¿Sabes cocinar?, ¿cuál es tu comida preferida?

Me encanta comer bien, de hecho, siempre he tenido la famosa curva de la felicidad; digo yo que por algo será. Me encantan los canelones de atún.

Hobbies?, ¿a qué dedicas tu tiempo libre?



Madrileño, 32 años, nuestro protagonista: Santiago Bernal Quesada, “Santi”, comparte sus actividades profesionales con la práctica de su deporte favorito: el baloncesto. Ha militado en varios equipos míticos del baloncesto aficionado de nuestra localidad, ganando la liga en varias ocasiones. En la actualidad, defiende los colores del C. B. Unión’ 03, aunque esta temporada su mente está pendiente del feliz acontecimiento que, en breve, cambiará su vida. Felicidades Santi!

¿Año y lugar de nacimiento?

1978, Madrid.

Baloncesto. ¿Qué es para ti?

Un *hobbie*, una pasión, una diversión.

¿Color preferido?

Azul.

De las cosas siguientes, coméntanos qué consideras más importante en tu vida: salud, dinero, amor, otras...

Salud, amor, dinero, por este orden. Creo que lo primero que hay que tener es salud para poder disfrutar de las otras cosas.

Elige un dorsal para tu camiseta. ¿Motivo?

El 14, es el número con el que siempre he jugado, básicamente es por eso. Desde chiquitín fue mi número y así he intentado mantenerlo.



Ahora mismo, el único *hobbie* que tengo es jugar los fines de semana con mis amigos.

También disfrutar de mi club favorito, el F.C. Barcelona que, parece que últimamente nos lo estamos llevando todo, o casi todo.

Imagínate que tienes la ocasión de revivir el momento más agradable de tu vida deportiva, ¿nos lo cuentas?

Siempre lo recordare, estaba en juveniles, jugando en el *Mana Fuenlabrada-Nuevo-Versalles*, en Aranda. Ese día me salía todo, mis números fueron 33 puntos, 7 tapones, no se me va a olvidar en la vida.

Jugadores de baloncesto. ¿Quiénes, para ti, han dejado huella en nuestra localidad?

Pienso que *El Moro*, que aún sigue en activo; puedes preguntar a cualquier persona del mundo del baloncesto fuenlabreño y todos le conocerán. Además, es una persona que no ha tenido nunca problemas con nadie, es un *crack*!

Kanastas urbanas, ¿no crees que Fuenlabrada tiene un gran déficit?

Estoy contigo!, es un gran problema que tenemos en esta localidad, aparte de tener pocas canchas, la calidad de éstas son deficitarias. “Pocas cosas pasan”

cuando jugamos, porque el suelo de *El Ferial*, por ejemplo, es para tenerlo muy en cuenta.

Libera tu mente. Elige un país para vivir, ¿por qué?

Estados Unidos, es un país que siempre me ha llamado la atención, de hecho, estuve visitándolo hace tres años y volví encantado.

Machaca el aro! De un plumazo, qué o a quién te cargarías en nuestro deporte municipal.

Me considero nadie, como para cargarme a alguien de este deporte. Sólo comentar que podrían tener un “poquito” en cuenta el estado de algunos suelos de los pabellones que tenemos.

No todo habrán sido alegrías en el deporte, ¿qué momento no te gustaría haber vivido?

Obviamente, cada momento en que se me cruzan los cables y pierdo la cabeza, no suelen ser muchos, pero cada vez que pasa... Luego me arrepiento, no te imaginas cómo!

Obligatoriamente, ¿cuántas horas necesitas dormir para despertarte en plena forma al día siguiente?

Soy muy dormilón, me encanta la cama, estaría durmiendo todo el fin de semana.

¿Prefieres té, café o ninguna de estas dos bebidas?

Ninguna de las dos, soy más de Cola-Cao.

¿Qué postura tomas en la cama cuando duermes? Boca arriba, boca abajo, de lado mirando a la izquierda, de lado mirando a la derecha...

Siempre del lado derecho y boca abajo.

Recrea la mejor etapa de tu vida. ¿A qué edad fue?

La mejor etapa está aún por venir. Me quedan dos meses para ser padre, es algo que estoy esperando con mucha ilusión.

Selecciona una de estas profesiones como la que te gustaría realizar: médico, periodista, deportista de élite, maestro, informático, artista, albañil, otras...

Deportista de élite, creo que es algo que nos hubiese gustado ser a la mayoría.

¿Te gusta conducir?

Me encanta!, sobre todo por la noche y en verano con la ventanilla bajada.



¿Una canción?

No tengo una canción preferida, me gustan varios tipos de música.

Valora tu personalidad. ¿Virtud?, ¿defecto?

Me considero una persona abierta, tiendo a llevarme bien con todo el mundo.

¿Xenofobia en el deporte municipal de nuestra localidad?

Creo que no hay. De hecho, como te he comentado antes, *El Moro* es una persona a la que aprecia todo el mundo.

Y después del 2016... ¿Madrid olímpico?

Esperemos que sí.

Zapatero ha prometido un ministerio de deporte, ¿favorecerá esto a incrementar la práctica del deporte en el país?

Prefiero no opinar de política, no es algo que me llame la atención. Creo que somos un país bastante deportista, y cada vez, vamos a más. ■

UN POCO DE HISTORIA EL ORIGEN DEL BALONCESTO

Si en el anterior número hablábamos del milenario juego de pelota, por tener alguna característica en común con el baloncesto, este mes nos centramos en el origen de éste. Fue creado a finales del siglo XIX, para entonces ya existían algunos juegos que sirvieron como base para la aparición del baloncesto.

ANTECEDENTES:

Podemos destacar un deporte practicado en el siglo XVIII en Florida que consistía en lo siguiente: en lo alto de una larga pértiga sujetaban un cesto de mimbre trenzado que podía girar con facilidad alrededor de su eje. Los jugadores intentaban alcanzar dicho cesto y ganaba el que lograba hacerlo girar más deprisa.

Antes incluso, en el siglo XVII, se puso de moda otro juego: era necesario un árbol de 8 ó 9 metros de altura, en él se colocaba, en lo alto, un cuadro de juncos trenzados al que intentaban llegar con la pelota, objetivo que era preciso alcanzar para conseguir la recompensa.

Algunos teóricos, como el profesor Soumet del Liceo Francés de Madrid, defendió la hipótesis de que el baloncesto bien podría haber nacido en las montañas pirenaicas, donde los pastores vascos, en sus ratos de ocio, se entretenían jugando a *El caldero*. Esta curiosa práctica consistía en hacer un hoyo en el suelo y los jugadores, desde una cierta distancia, debían introducir piedras en el mismo, haciendo una trayectoria parabólica.



Korf-ball. Photo taken by Pacostein

Si nos trasladamos a tierras argentinas, nos encontramos con un juego conocido como el *Pato*, en el que se participaba con caballos y, básicamente, había que lanzar un balón provisto de asas de cuero a una canasta de baloncesto con red, colocada perpendicularmente en relación al suelo.

No puede faltar, por supuesto, el ya mencionado juego de pelota de América Central. Si recordamos, su principal conexión con el actual baloncesto era la presencia de unos aros o anillos, por los cuales había que introducir la pelota.

ORIGEN DEL JUEGO MODERNO:

Los deportes que acabamos de comentar presentan, de una manera u otra, diferentes elementos en común con el baloncesto; algunas, de hecho, han sido señaladas como sus antecedentes directos. Sin embargo, si queremos ver una influencia segura, es esencial que mencionemos el *Korf-ball* o *Balloon-korf*, deporte de práctica mixta que se juega mucho en los Países Bajos.

En este juego, conocido por el creador del baloncesto, J. Naismith, participaban dos equipos que tenían que introducir una pelota dentro de una canasta situada a una determinada altura. En la actualidad se sigue practicando el *Korf-ball*, en países como: Australia, Francia e Israel, entre otros. En el caso de España, es en Cataluña donde tiene bastante éxito. Prácticamente similar es el *Net-ball*, en el que sólo juegan mujeres.

El baloncesto nació en diciembre de 1891, en Springfield (Massachusetts), en la Training School International, de la mano de **James Naismith**. A éste se le encargó que creara un deporte de interior para poder jugar en el gimnasio durante el crudo invierno, algo necesario para los estudiantes que preparaban su carrera de educación física en dicho centro.

Analizando varios juegos que él conocía, **Naismith** ideó una actividad en la que, ante todo, debía predominar la habilidad. Para comenzar, pidió al intendente del colegio dos cajas cuadradas de unas 18 pulgadas, aunque sólo pudo conseguir dos cestos viejos para

melocotones, redondos y un poco más anchos de la parte de arriba. Clavó cada uno en los dos extremos del gimnasio, a una altura de 3,05 metros. De esta forma nacía el baloncesto.



Estatua de James Naismith. Photo taken by randomduck.

Su reglamentación inicial fue bastante básica, con trece normas, entre las que destacan:

1. El balón será esférico y se jugará con las manos.
2. Todo jugador podrá colocarse en cualquier parte del campo y recibir el balón en todo momento.
3. Está prohibido correr con el balón.
4. Está prohibido el contacto físico entre los jugadores.
5. El objetivo estará en alto y en posición horizontal, será de pequeña dimensión, para que el lograr

SU DIFUSIÓN:

El éxito en Estados Unidos fue inmediato, y desde ahí pasó a otros países siendo México el primero en conocerlo.

Al continente europeo llegó no mucho después, comenzando por Francia. Pero el verdadero impulso se recibió, curiosamente, en la I Guerra Mundial (1914-1918). Ocurría que las fuerzas expedicionarias procedentes de Estados Unidos que participaron, en sus ratos libres jugaban al baloncesto con asiduidad. Una vez finalizado el enfrentamiento, fue cuestión de tiempo que este deporte se expandiera por toda Europa.

En el caso de España, fue en 1921 cuando un religioso escolapio, el padre **Eusebio Millán Alonso**, que había estado en Cuba diez años, regresó a su país natal con el baloncesto en mente, implantándolo en el colegio de las Escuelas Pías de San Antón, en el centro de Barcelona. El principal obstáculo era el fútbol, deporte de masas por excelencia en nuestro país; se veía extraño jugar con las manos y no con los pies. A esto se le sumaba el hecho de que se

jugaba en un campo de fútbol 7, considerablemente más grande que las pistas actuales, lo que ralentizaba el juego. Sin embargo, con mucho esfuerzo pudo el padre Millán reunir un grupo de alumnos dispuestos a formar el primer club, que se denominó “Laietà Basket Club”.

En 1923 se disputó el primer campeonato de Cataluña, con ocho equipos participantes, a lo que siguió la fundación de la Federación Nacional de Baloncesto y a continuación: la Federación Catalana.

Finalmente, este deporte se volvió más popular cuando comenzaron a llegar equipos extranjeros, como el Hindú Club de Argentina, que permitió conocer las normas reglamentarias del juego, entre las cuales destacaban la pista de 5x5 actual.

El baloncesto se había consolidado en España, y su difusión, todavía hoy, continúa. ■



Padre Millán.

un tanto sea más una acción de habilidad que de potencia.

Al haber 18 alumnos por aquel entonces, se organizaron equipos de 9 jugadores cada uno: tres delanteros, tres aleros y tres bases o defensas, pero pronto acabaron reduciéndose a 7 y por último a 5. Pero sólo hay que echar un vistazo rápido a la normativa para encontrar el principal fallo del juego: el estatismo, al no poderse mover con la pelota. Su solución llegó rápido, con la innovación del pie de pivote, y, algo después, la posibilidad de botar.

El tablero fue inventado para impedir que los espectadores, situados en la pasarela elevada, situada al lado de la canasta, dificultasen la entrada del balón. A su vez, esta canasta fue sustituida por un anillo de hierro y una red sin agujeros, que daría paso años más tarde a las redes actuales.

SALA DE HONOR

DE MINUTOBASKET

Hoy abrimos nuestra sala de honor a: **Antonio Herrera Díaz**, de Don Benito (Extremadura). El año 1941 le vio nacer en esas tierras extremeñas. Estudió F.P, rama administrativa (perito mercantil). Tras el bachillerato empezó su recorrido laboral en diferentes actividades, teniendo incluso que emigrar de España, terminando en una empresa multinacional trabajando en temas de software.

Casado, con 4 hijos, todos han practicado baloncesto. Uno llegó a jugar en el C.B. Fuenlabrada y, otro estuvo 2 años jugando como federado, en el C.B. Griñón. Les



Antonio practicando el lanzamiento de jabalina. 1956

reconoce una buena base técnica y física, pero les faltaba “cabeza y sacrificio”.

Nuestro protagonista, portaba ya el deporte en sus genes, su padre fue jugador y participó en la fundación del C.F. Don Benito, en este club de fútbol fue donde dio sus primeros pasos deportivos, sus tobillos le obligaron a dejarlo prematuramente. Sus recuerdos polideportivos se remontan al colegio claretiano Corazón de María, donde con el *profesor titulado* en educación física, hecho poco corriente en aquella época, practicaba todo tipo de deportes; ahí empezó a adquirir conocimientos deportivos que, luego haría valer en su etapa como entrenador. El baloncesto empezó a conocerlo, ya en Madrid, en el frontón Vista Alegre, donde pasaba las tardes viendo jugar al *Real Madrid* y al C.B. *Cotonificio*.

Sus primeros contactos activos con el mundo del baloncesto se produjeron a mediados de los años 80. Fue en el colegio **Clara Campoamor**, donde estudiaban sus hijas. Por motivos de falta de personal, le propusieron que entrenase al equipo de baloncesto del colegio, cargo que tuvo que aceptar por la presión de su hija. El **P.M.D.F.** le ofreció la dirección de la selección de la localidad, con la que se participó en los **JJ.EE.** de

la Comunidad (se participaba, en esta competición, con una selección de los mejores jugadores de la localidad, en lugar de equipos como en la actualidad). Fundó el C.B. *Fuenlabrada*, que inicialmente se creó para la participación del baloncesto femenino.

En el año 1992, a raíz de un partido jugado entre el C.B. Fuenlabrada y el *colegio NILE*, conoció a **Fermín Chapinal**, quien le ofreció la dirección del equipo de baloncesto femenino del colegio. Pronto imprimió en él su rigor y su carácter ganador, logrando un gran número de trofeos, entre los que cabe destacar: campeonas de Madrid y de Fuenlabrada en numerosas ocasiones.

Lo que más perdura en su memoria, a parte de los triunfos conseguidos, es el espíritu de superación y sacrificio de los equipos por donde ha ido pasando. Su fama de “duro” choca con el cariño que le demuestran, después de los años, todas aquellas jugadoras que ha tenido a su cargo. Él justifica su fama con la siguiente explicación: “*No hay que confundir la dureza con tener las cosas claras. Entrenando o jugando hay que obedecer, después del entreno o partido comentamos...*”.

Nos relata un suceso durante un partido con las chicas del colegio NILE.



Entrega del trofeo de los JJ.EE. al colegio Nile. 1993

“Se pusieron tras el banquillo varios padres de mis jugadoras, que hablaban con ellas comentando el partido. En el descanso reuní a éstos y les comenté que ahí estaban de más, que no comentasen con sus hijas la bonanza de su juego. Para alabarlas, criticarlas y corregirle los fallos, ya estaba yo. Que ellos educasen en sus casas, que en el equipo de eso me encargaba yo. Este hecho sentó muy mal entre los progenitores de las niñas. Hechos de este tipo son los que fomentaron mi fama de “áspero”.



Antonio (primero arriba a la derecha) con su equipo de fútbol aficionado en Madrid. 1965

Antonio era un entrenador activo, en el banquillo se movía inquieto, chillando, animando al equipo. Porque, según nos relata, esa es su filosofía:

“...En baloncesto, lo importante es el grupo y el apoyo entre todas las jugadoras, eso trasciende a la vida; si no trabajas en equipo nunca llegas a ningún sitio. Cuando un equipo triunfa es porque en el grupo hay buena química, trabajan y se ayudan...”.

Una vez roto el hielo, se abre ante nosotros y nos hace partícipe de sus gozos y sombras en su vida deportiva. Sin duda, nos comenta, el peor recuerdo de su vida deportiva fue el fallecimiento, durante un entrenamiento, de un muchacho del C.B. Saconia, club que entrenaba. Así como, el impresionante golpe que sufrió una jugadora durante un partido, con el contrapeso de una de las canastas. Sus mejores recuerdos deportivos, no están vinculados al baloncesto. Tiene grabado el esfuerzo y la honradez personal que tuvo que emplear, a la edad de 15 años, para lograr el 5º puesto en una carrera de cros.

Su voz se anima cuando nos habla de que en el deporte debe siempre reinar el *fair play*, el respeto. Lo que le hace repudiar el insulto, la agresión al contrario o a los árbitros. Admira a la *demencia del “Estu”*. Como afición, es un ejemplo, anima a su equipo sin meterse con los demás: “... hoy estás aquí, pero mañana puedes estar en el equipo contrario [...], nunca la descalificación puede ser una motivación...”.

por: Juan C. Viedma



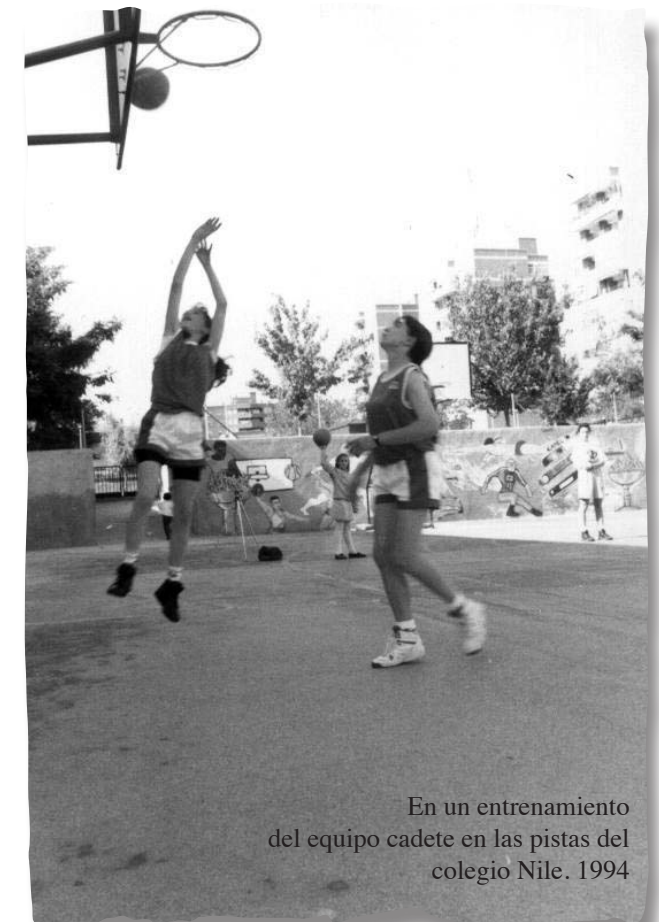
Antonio (arriba a la izquierda) con su equipo cadete femenino de aquella temporada. 1993

Se despide contándonos una anécdota, que demuestra que los genes se transmiten de generación en generación:

« La mujer de uno de mis hijos me preguntó un día que cómo era su marido en el baloncesto. Le conté el acontecimiento de un día que vino a sustituirme como entrenador, le aleccioné, pues era su debut, diciéndole que no se preocupase que, si pasaba algo, yo sería el responsable. Lo primero que se le ocurrió decir a las chicas en su presentación fue: “... yo soy Dios, y aquí se hace lo que yo diga...”. Cuando al día siguiente volví a encontrarme con mis jugadoras, las encontré hechas polvo, les pregunté: ¿Qué tal mi hijo?, la respuesta fue unánime “bien, bien pero por favor que no vuelva más...” ».

Actualmente Antonio está alejado del mundo del banquillo, su *corazón de atleta*, ya le ha avisado que no puede excederse y ha de cuidarlo. La mejor medicina para esto, nos comenta, es la satisfacción que le produce el hecho de encontrarse con alguna de sus jugadoras o sus padres y, que se paren a saludarle e interesarse por él.

Antonio reparte su ocio entre la caza, gran aficionado y, el cuidado de sus árboles frutales. ■



En un entrenamiento del equipo cadete en las pistas del colegio Nile. 1994



Francisco J. Rubiales López

Continuamos nuestro viaje por la localidad tratando de localizar personajes que, ajenos al deporte, guarden con él nexos de conexión.

Siguiendo con los poderes mediáticos, si el mes pasado estuvimos con la Banca, éste lo haremos con la Justicia.

Francisco J. Rubiales López, abogado en ejercicio, 41 años, natural de Motril (Granada). Con su socio: Luís Miguel Sánchez; forman el despacho de abogados *Rubiales & Sánchez Alarcos* en el que ofrecen un servicio íntegro en todas las ramas del derecho y, colaboran activamente con el deporte aficionado de la localidad.

1 ¿Practicas deporte?

Bastante menos del que me gustaría. Por motivos laborales no dispongo del tiempo necesario para hacerlo. No obstante, de vez en cuando, me gusta recordar mis años “mozos” en la liga municipal de Fuenlabrada defendiendo los colores del *C.B. Cobo Calleja*... practicando el tiro y jugando alguna “pachanguita” con los amigos.

El ejercicio que hago es andar con mi perro nos damos largas caminatas y recorremos medio Fuenlabrada paseando.

2 ¿Cuéntanos alguna anécdota positiva que te haya sucedido practicando deporte?

Más que anécdota, lo que recuerdo con agrado son aquellos años en los que practiqué deporte competitivo. Empecé jugando de portero al fútbol sala, a los 14 años, debido a que di el estirón me aficioné al

baloncesto, coincidiendo con el auge que tomó ese deporte a raíz de la medalla conseguida en los JJ. OO. de Los Ángeles.

Esa es la mejor anécdota deportiva que puedo comentar: el recuerdo de aquella época y los amigos que hice con el deporte. Muchos aún conservo e incluso trabajo profesionalmente con alguno de ellos.

3 ¿Dinos el peor recuerdo que tienes de tu vida deportiva?

El peor recuerdo que tengo de mi vida deportiva son los esguinces crónicos de mis tobillos, los tengo “machacados”. Aún hoy, tras 20 años practicando deporte, se hacerlo competitivo, me siguen molestando, incluso, ocasionalmente, debo ir al fisio a tratar de calmar las molestias.



4 ¿Cuáles son, para tí, los valores a resaltar del deporte?

El fair play, la solidaridad, el juego en equipo, aprender a conseguir el éxito deportivo apoyándose en los compañeros. En resumen, el componente solidario de deporte.

5 Da algún consejo a los chavales sobre los beneficios de la práctica deportiva

El mejor consejo que puedo dar a los chavales es: que practiquen todo el deporte que puedan, que dediquen el mayor tiempo posible a la práctica deportiva. Eso le aportará beneficios a su mente, a su espíritu, a su cuerpo y, en todas las dimensiones, a su vida.

Hay que hacer el esfuerzo de compaginar el estudio y el trabajo con el deporte. Uno será mejor estudiante si practica deporte y más inteligente como deportista si estudia, con lo que es obligado el compaginar ambas actividades.

La juventud ha de saber algo que a menudo ignora, hay tiempo para todo: tiempo para estudiar, tiempo para hacer deporte y tiempo hasta para aburrirse. Es obligado que los jóvenes trabajen su cuerpo, su mente y su espíritu; todas las dimensiones que componen su persona. ■

Entrevista: Miguel Viedma



